1A+1B

Lachswrap mit Ei, Avocado und Tomaten

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Lachswrap gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Gurke in Streifen und Tomaten, Avocado und Ei in Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Den Wrap mit dem Frischkäse bestreichen und mit Salat, Tomaten, Gurke, Avocado und Frühlingszwiebel belegen. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle zalm wrap
- [ ] ½ gekochtes Ei
- [ ] 20 g geräucherter Lachs
- [ ] 1 EL Frischkäse light
- [ ] 10 g gemischter Salat
- [ ] 40 g Kirschtomaten
- [ ] 50 g Gurke
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] ½ Frühlingszwiebel
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**374 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**30 g**